



南 荷 华 雨

STICHTING CAI HONG

Regenboog Stichting

Stichting Cai Hong (Regenboog stichting) is een vrijwilligersorganisatie met als doel het bevorderen van multiculturele contacten binnen de Chinese gemeenschap in Brabant in de meest brede zin van het woord.

Colofon:

Redactie
Stg. Cai Hong
Hogeweg 12
5411 LP Zeeland

Phone:
+31 (0) 486451558
Fax:
+31 (0) 486452793
Email:
chi@tcm-ccmc.nl
www.tcm-ccmc.nl
U kunt adverteren in dit
nieuwsblad. Wil u dit neem
contact op met onze redac-
tie.

In deze editie:

- * 6de ed. Chun Wan
- * JingLian-Gezondheid
- * Coronavirus
- * Cai Hong act.
- * Chinese schrijvers
- * Int. Chinese schrijvers
- * Kalligrafie
- * Wetenschappelijkheid TCM



Samenstelling en
eindredactie:
Chi Lianzi & Mark
Opheij
主编:
池莲子
马克-欧普海(荷文)

《武汉之殇》 Het coronavirus in Wuhan, China

中国诗歌春晚-欧洲分会场

新冠肺炎疫情 庚子年前后，中国春节前后，新冠肺炎疫情 显然对于中国人民来说是个非常严峻的挑战，同时也蔓延到了世界其他地区。有一些国家对华实行了旅行限制，中国是否面临一场对华信心危机？

王毅：这场疫情突如其来，确实给中国和世界带来了一次严峻挑战。但在习近平主席领导下，中国政府和人民经受住了考验，用自己的努力甚至牺牲赢得了国际社会的尊重和认可。

Het jaar 2020 begint met de tragedie voor veel mensen in China: het coronavirus. Odertussen heeft het zich verspreid naar ook andere delen van de wereld. Dit heeft geresulteerd in reisbeperkingen voor vooral mensen van en naar China. Wordt China geconfronteerd met een vertrouwenscrisis?

Wang Yi: "de plotselinge uitbraak heeft inderdaad een grote uitdaging voor China en de wereld gebracht. Onder leiding van president Xi Jinping hebben de Chinese regering en het volk de test echter doorstaan en het respect en de erkenning van de internationale gemeenschap met hun eigen inspanningen en zelfs offers gewonnen."

近日，荷兰国王威廉-亚历山大和王后马克西玛、首相马克·吕特分别就抗击新冠肺炎疫情致电致函习近平主席。

国王和王后在慰问电中表示，密切关注新冠肺炎疫情，谨向习近平主席、中国政府及人民致以最诚挚的慰问，对被疾病夺去生命的人们表示深切哀悼。中国在防控疫情传播和研制疫苗上展现出坚定的信念，令人钦佩。衷心希望中国政府和人民继续以巨大的力量和勇气打赢这场战役。荷兰将坚定同中国站在一起抗击疫情。双方合作充分彰显了两国间的牢固友谊。



Onlangs schreven koning Willem-Alexander van Nederland, koningin Maxima van Nederland en premier Mark Rutte respectievelijk een brief aan voorzitter Xi Jinping over de strijd tegen de nieuwe Corona-epidemie. China heeft zijn vaste overtuiging getoond in het voorkomen en beheersen van de verspreiding van de epidemie en het ontwikkelen van vaccins, wat bewonderenswaardig is. Nederland zal China steunen om de epidemie te bestrijden. De samenwerking tussen de twee partijen toont volledig de sterke vriendschap tussen de twee landen aan

《武汉之殇》

文/赵九皋—意大利 米兰 2020 2 10

岁在庚子，天有异象
鼠首初现，似醒非醒
蝙蝠洞中
似有空穴来风
魑魅魍魉
偷偷在密谋些什么
九百六十平方公里的土地
一夜之间，开始倾斜
三千多座大山
一齐压向武汉
浩浩长江，顿失滔滔
危城之下，岂有完卵
武汉告急，北京告急
长城告急，中国告急
三十五岁的吹哨人
倒下了，他没有后悔
在“劝诫书”上签字
毕竟，真相大于生命
八十三岁的国士
逆风前行，振臂高呼
疫情大于天
活着，就有希望

天道昭昭，善恶有报
蝙蝠何罪，穿山甲何罪

今夜 在一起 文/刘寒霖 (选自-华人头条)

——写在抗击肺炎的日子

今夜、廖星、迷朦月。江南的早春，风不冷，只是清涼，浅草的清香混着泥土的气息，飘过来，直沁入心底。却添了些暖意。我一如往常，楼台独倚，看着水弯川，沙洲柳堤。夜、静静的，不远的河面上，小城的灯火明灭着，漾出些细浪，却也疏疏。只是牵念着远方的亲人，却是难赋悲喜。

此时的天地，雾绕烟弥。肆虐的疫魔，直如晴空霹雳，城与城封闭，人与人隔离。只有一份爱，在电波间传递。你、你、你，你们都好吗？驻足方寸，可别太心急，江城处处，是招展的五星红旗。

还有些兄弟，此刻是否可稍稍歇息。你们战斗在一线，了不起！！

有鸟掠过来，凭添了些生息。瘦柳的枝头，挣扎出些浅绿，在这迷朦的月下，最是瑰奇。好想寄给你，好想寄给你。

若是研墨，这丰腴的江南春色，可写得尽？若煮酒，破晓之时你是否会胜利归来呢？

我只祈祷：天南地北我们在一起。

我只盼望：阴霾过尽我们还在一起。

今夜、廖星、迷朦月。我在这里，你在这里，脚下是坚实的神州大地。

【作者简介】刘寒霖，湖南省诗词协会会员，岳阳市诗词协会会员。1970年出生于湖南省岳阳华容县，幼喜诗词。作品散见于各公众平台。

这个世界到底怎么了？

2020年的魔幻开局，会让每一个地球人都忍不住的发出吁叹：

这个世界到底怎么了？

澳洲大火持续5个月，数以百万计的居民被浓烟和尘埃包围，12亿只动物在山火的中丧生，如今又发生了超60万只蝙蝠的侵袭；

东非蝗灾爆发，本就粮食匮乏的地区，被数百亿只蝗虫包围，所到之处寸草不生；

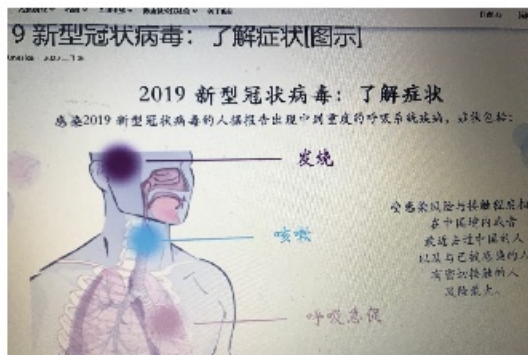
菲律宾塔尔火山爆发，这座全世界最小的火山，也令8000余名村民紧急撤离，45万人被迫迁移出危险区域；

美国爆发近40年来最严重的一次流感，致超万人死亡，约1500万人被感染；

沙特爆发禽流感，目前已致超过2.2万只鸟类死亡；

中国“新冠”疫情爆发，蔓延全国，武汉封城数十天.....

2020年明明才到来2个月，却发生了宛如灾难片一般开



局.....北野武曾说：

“灾难，并不是死了两万人这样一件事，而是死了一个人这件事，发生了两万次。”

大自然的警钟已经敲响，我们人类急需明白：“保护地球，刻不容缓”。一有书 (ID:youshucc)

De dramatische start van 2020 zorgt ervoor dat elk persoon zucht: “Wat is er mis met deze wereld?”

De branden in Australië duurde vijf maanden, miljoenen inwoners waren omringd door zware rook en stof, zo'n 1,2 miljard dieren werden gedood in de brand en nu zijn meer dan 600.000 vleermuizen aangevallen;

Er is een sprinkhanenplaag in Oost-Afrika en centraal Azië (Pakistan/India) uitgebroken. In gebieden waar al voedsel al schaars kan zijn, zijn aangevallen door miljarden sprinkhanen.

De uitbarsting van de Taal-vulkaan op de Filipijnen: 's werelds kleinste vulkaan, heeft ook meer dan 8.000 dorpelingen geëvacueerd en 450.000 mensen gedwongen uit gevaarlijke gebieden te vertrekken;

De ergste uitbraak van griep in de Verenigde Staten in bijna 40 jaar heeft al meer dan 10.000 mensen gedood en ongeveer 15 miljoen mensen besmet;

De uitbraak van vogelgriep in Saoedi-Arabië heeft meer dan 22.000 vogels gedood;

Het uitbreken van het nieuwe Coronavirus in China heeft zich over het hele land verspreid en de Hubei heeft de stad WuHan voor tientallen dagen gesloten ...

En dan is 2020 pas twee maanden oud, maar het begon als een rampenfilm ...

综合媒体1月23日报道，截至1月22日24时，中国国内25个省（区、市）累计报告新型冠状病毒感染的肺炎确诊病例571例，其中重症95例，死亡17例（均来自湖北省）。13个省（区、市）累计报告疑似病例393例。

鉴于疫情防控的严峻性，武汉市新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控指挥部发布通告称，自2020年1月23日10时起，全市城市公交、地铁、轮渡、长途客运暂停运营；无特殊情况，市民不要离开武汉，机场、火车站离汉通道暂时关闭。恢复时间另行通告。

该论文的标题是《新型冠状病毒纤突蛋白的同源重组可能促进了从蛇到人的跨物种传播》，由北京大学、广西中医药大学、宁波大学、武汉生物工程学院的研究人员联合完成，22日在线发表在英文学术期刊《医学病毒学杂志》(Journal of Medical Virology)。这也是发现新型冠状病毒并测序后第15天，中国学者发表的第二篇关于该病毒的研究论文。

前述论文称，研究结果显示，与其他动物相比，蛇最有可能是携带前述新型冠状病毒的动物。

此外，前述论文称，新型冠状病毒是一种重组病毒，病毒的重组区域位于病毒的纤突蛋白。该蛋白如同一把工具，用于识别宿主细胞的表面受体，撬开细胞的防护之门。新型冠状病毒的部分基因序列来自蝙蝠冠状病毒。历史不会遗忘，造成2003年SARS疫情的直接来源是野生动物市场上的果子狸，最终证实SARS病毒的源头是中华菊头蝠。

6th EU Chinese Spring Poetry Festival (1)



我们在异国歌唱祖国 (欧洲诗人集体朗诵)

(各自创作)

(朱校廷) 德国

我们走在异国的土地上
用汗水改变命运实现理想
一颗火热的心
沿着一带一路走四方
不管走到哪里
都把祖国歌唱



(穆紫荆) 德国

我们的歌声在蓝天扶摇直上
响彻云霄的是数不尽对亲人的念想
一颗牵挂的心
连着我们共同的故土一方
无论落到哪里
都为祖国欢唱



(老木) 捷克

我们站定全人类利益的立场上
用大海一样胸怀弘扬平等友善正义的思想
以和而不同的包容之心
把中华文化互利共赢的种子播向四面八方
休计是谁或他在哪里
都来挽手齐唱



(邓瑛) 德国

心里一直蕴藏的歌
我爱你亲爱的朋友!
我更要满懷激情地高声吟唱
我爱你中国——我的祖国

(许梅) 德国

我爱你中国——我的祖国
自从把你的名字刻在心上
黄河、长江就在我的身体里奔涌流淌
就像母亲的手抚摸着儿女的面庞



故园的思念、离乡的情殇都在在这温暖的襟怀里悄然释放
话不尽啊 那油纸伞下撑开的石板路上
一代代人的勇敢和坚强
听不够, 当国旗升起时那一句“起来”的神圣、坚定和响亮



忘不断啊 那巍峨绵延的山脉, 是父辈
为我们遮风挡雨的脊梁
走不完啊当节日的月亮
铺满小径时的
那一路跌撞一路桂香

(厉雄) 西班牙

请允许我,
用万千人的嗓音
凝固成沉甸甸的分量
用宽阔的句子, 描绘裸露的相思
请允许我, 用泪水布一道山梁
与长江、与黄河
攀援, 依偎, 遥远的故土
绵延不绝的一草一木



请允许我, 用万千的火焰
一万里, 祖国——
用祖国强盛的雨水
抚慰内心疼痛的丘陵

(曾月) 德国

时间飞逝
转眼到了2020年
此时此刻
我们旅欧的炎黄子孙
站在捷克首都布拉格
通过网络向全世界华人拜年
祝愿我们伟大的祖国
——日益繁荣昌盛
祝愿家乡的父老兄弟
——天天平平安安



(本次春晚主要主持人, 左起: 许梅, 厉雄, 刘薇, 坡上人)



中国

(何佳霖) - 度母洛妃 香港 知名诗人, 著名文化活动策划家

爱你, 不用爱情的字句
你的乳汁已在我的身体里汇入
黄河
爱你, 不用伟大的理由
你的苦难与崛起已在我的生命
里谱写着华章
祖国啊, 祖国
无论我走到哪里,
都烙着你的名字—中国。



(度母洛妃)

歇非子 词 (捷克)

苏幕遮 · 乡愁

故乡情, 瓠越地。坐镇东南, 江海连天际。
山岛横斜烟雨里。似梦高楼, 多少经商子。
美江南, 潇酒市。街巷交叉, 频有豪车至。
越女婷婷语语细。明月床头, 夜半钟声碎。

江城子 · 瓠越淑女

残阳如血大江流。
浪推舟, 暮烟收。
酥骨微凉, 满月上高楼。
浴罢凭窗天渐暗,
星灿灿, 正寒秋。

笛声清亮梦魂幽。
慢梳头, 且焗油。

轻展蛮腰, 却起莫名愁。
啼血杜鹃江北岸,
思郁郁, 试歌喉。

歇非子简介: 原名翁锡鸿, 毕业于南京大学。中国国家一级武术裁判。2016年主编《当代名家诗词三百首》文集, 美国国会图书馆收藏 (2012年担任捷克华作家协会轮值会

御街行·新春小聚 坡上人 捷克
新春夜逛灯如昼, 小伙伴, 情依旧。
曾经年少也轻狂, 今看憔悴苍首。
流光飞逝, 笑谈无忌, 都付杯中酒。
家山可以从前否, 再未有, 尘飞久。
平房难觅起高楼, 应是从前街口。
相逢日少, 相知长厚, 同看河边柳。
作
坡上人, 本名: 韩天柱, 籍贯北京。



此时此刻, 海外游子欢聚一堂,
以诗颂扬我们伟大的祖国,
以诗会友, 愿友谊长存, 以诗诉说对祖国的思念之情,
愿我们大家在诗的海洋里谱写人生!
愿诗人们与祖国共创美好的未来!
愿伟大的祖国像神一样地屹立在世界的东方!



《龙树的今生》

汪温妮 捷克
捷克华作家协会 会长。

花一样的多姿
不问春秋
随风起舞

修炼后
它丢弃了傲气
静静品尝着各种风雨

在蓝天下舒展
让小鸟筑窝
欢迎蚂蚁筑造城堡
不喜欢蛙鸣
不相信算命
只崇敬默默无言的星空

捷克[表情]汪温妮 2019.11.21

天空 文/王晓露 (西班牙)

天空存在众多的幻想
关于飞鸟、浮云以及星星
一切不能实现的愿望
都可以投向神秘之境
我曾和高山上
见过鹰隼挑衅的眼神
那种生而为王的骄傲
统治着悬于头顶的金色城镇
而我引以为傲的灵魂
如果你相信它的存在
它未曾受困于任何力量
用一秒跨越天空直奔你而来

王晓露, 西班牙籍华语诗人, 祖籍浙江青田东源。西班牙伊比利亚诗社社长。

(
田洁瑛
君子兰
- 荷兰

6th EU Chinese Spring Poetry Festival (3)

2020年-第六届中国诗歌春晚欧洲会场暨“世界华文作家交流协会文学创作研讨会”已于2020元月18日、19日在布拉隆重举行。据悉，这是欧洲会场连续四届的精彩绽放。届时，来自全球马来西亚、加拿大、澳大利亚、新西兰、英国、法国、西班牙、捷克、荷兰、意大利、德国以及中国（包括中国台湾、中国香港）等近15个国家的诗人、作家莅临盛会。

大家激情昂扬，以别样的情怀，怀念祖国，歌唱祖国！在这远离故土的异国他乡；不顾旅途遥远，在传统春节的前夕，来自世界各国，以传播中华文化为己任，为祖国的强盛而骄傲！为中华诗学与文学的深进而自豪！

会后，诗人们将在捷克或周边国家进行国际旅游采风活动。据2020第六届中国诗歌春晚欧洲会场负责人池莲子介绍，欧洲会场已经连续办了四届，在整个欧洲产生非同一般的反响，尤其欧华作家、诗人，认为这是欧洲华人文学界、诗学界每年不可或缺的盛事！每年的活动激发了欧华文学界更多的新活力。大家一致认为，要将这项以传播中华文化为己任的公益活动不断地传承下去！同时，每届活动都有相当一批不同语种的诗人主动参加，中国诗歌春晚欧洲会场已经成为一个国际诗歌盛会。本届欧洲会场正在紧急筹备中，相信本次活动盛况更加空前。池莲子担任主编、梦娜担任副主编的《2020第六届中国诗歌春晚欧洲会场诗选》届时出刊。中国诗歌春晚创始人、总策划屈金星说，中国诗歌春晚欧洲会场是最早开办的洲际会场之一。欧



洲会场曾经先后设在海涅故乡杜塞尔多夫、音乐之都维也纳、著名港城鹿特丹、中欧名城布拉格等具有象征意义、标志意义的城市，以诗歌为媒，推动“屈原”和“荷马”对话，促进“苏东坡”和“莎士比亚”结缘，先后吸引数十个国家诗人参与，促进国际、洲际诗歌以及文化交流，功莫大焉。本次活动的指导单位是中国诗歌春晚组委会、世华作家交流协会。本次活动荷兰彩虹中西文化交流中心主办，捷克华文作家协会承办。

2020 - Het 6e Chinese Poetry



Spring Festival Gala Europese locatie en "Literatuurcreatie Symposium van de World Association of Chinese Writers" werd gehouden in Praha (Praag) op 18 en 19 januari 2020. Naar verluidt is dit de prachtige bloei van de Europese locatie gedurende vier opeenvolgende jaren. Op dat moment zijn er dichters en schrijvers uit bijna 15 landen, waaronder Maleisië, Canada, Australië, Nieuw-Zeeland, het Verenigd Koninkrijk, Frankrijk, Spanje, Tsjechië, Nederland, Italië, Duitsland en China (inclusief Taiwan, Hong Kong) aanwezig zijn op het evenement.

会后，旅游团
右一 导游 顾民
会后，旅游团

马来西亚知名作家，画家朵拉在世华文学研讨会上发言。



有关世华文学的语言探讨等

元月19日 前 第三任，欧华作协协会会长-**朱文辉** 先生，在世华文学研讨会上发言；提议，欧华文学创作的多元化，多语种的期望，，，

诗人-朱校廷，近几年来，对文学，尤其是诗歌充满激



情，作品不断。

友谊 梦娜
(李民鸣) 荷兰

所谓灵感
也许只因 一个字
一阵 渐行渐远的火车声
一些 素不相识的人
一个 不轻易的眼神
一叶 报秋的风零

顿时 玉宇无尘
月明、水碧、风轻
万物 锁 葱葱佳祺
夜色如画般 澄鲜尤新
你 不再是你自己
是一张纸 一支笔 而感动
也许仅仅因为 一个故事
一种 刻骨铭心的回忆
而一次伤痛的经历
不及 从灵魂深处 喷发的友谊
一场盈盈泪眼的 相聚与别离
从此 你我
相隔相望 酒醉酒醒
千里烟波 随影同行
八彩人生 互通消息
光阴荏苒 不离不弃 一生情 一首诗

6th EU Chinese Spring Poetry Festival (5)

兩岸 一衣帶水

賴連金 台灣

兩岸 一衣帶水，
雖然 千絲萬縷
但還是血濃於水。

兩岸 他人看我們似親戚，
而我們本來就是親兄弟。
兩岸 暫時不在一起，
再經過一段時間的淬鍊，
彼此 漸漸就會沒距離。

上发言

兩岸 只要有耐心，有信心，
終究會在一起的。

因为 歷史的定律是：
合久必分，分久必合。

這是兩岸人民終極的目的與期
許！

(2019/12/16晨於寶島台
台灣 著名記者

春天向我走来 麦胜梅 (德国)

残留的雪终于融化成水
向低处匆匆流去
来不及道别
只能依依目送

嫩叶冒出来了
柔软得像一张地毯
枝桠上含苞待放的花蕾
宛如害羞的小姑娘

暗香疏影
荡起微微清风。
满脑子的韵律平仄
堆砌成一首又一首的诗歌

挥洒半生的笔墨
换取一个知音
徜徉在梦中的柔情
我看见春天向我走来

麦胜梅简介：女，现居德国。现任欧洲华文作家协会会长、海外女作家协会会员。著有《带你走游德国 人文惊艳之旅》、《千山万水话德国》。编有：《在欧洲天空下》、《迢迢文林二十年》、《欧洲绿生活》等欧华作协书丛。主编：《欧洲华文作家文选》、《欧洲不再是传说》、《餐桌上欧游食光》。近年热爱诗歌和诗译，作品被收入欧洲华文诗歌会《春》、《夏》、《春夏》、《秋季》四卷，《世界汉俳首选》《中外汉俳诗选》等

南海丝路行吟之 王芳闻 (中国)

(时光的缆绳，牵一个王朝上岸)

在南海深处



(作家高关一德国 在文会

(昔月代表跨中欧作家协会接旗)



沉睡了八百年
时光的缆绳
牵引一个王朝上岸
诗人说：那是醒来的海魂

这个叫南宋的王朝，在
一只古船上梦做的太久太久
还有那些釉色的瓷坛，青花瓷盘，
瓷碗
贝壳和海浪送它们一起回家

看见海岸那片守望了八百年的椰林

那只宋瓷盘上的白莲花再次开了
那只钧瓷轴碟上的云朵飞上了蓝天

Sinds 2015 wordt het
Chun Wan Spring
Poetry Festival geor-
ganiseerd. Dit jaar
was het voor de 4de
keer in Europa, de
enige Chun Wan
viering buiten China.
Chi heeft deze tel-
kens georganiseerd.
2021 ChunWan Zou
de CEVIA verder
gaan organiseren

Chi gaat zich bezig
houden met andere
activiteiten.

那一千盏景德镇酒盅，盛满了
海月和祝福

在礁盘上暗燃了八百年，
那盏铜绿的船灯，再次吐焰，
为一艘醒来的古船高高擎起灯塔
那只被海水噬咬的锚
牢牢的抓住海陵岛，泪流满面

今天，南宋遗失的国魂
被神龙高高扶起，
站在海陵岛
光华熠熠
地中海的浪花
哗啦啦的热烈鼓掌。

2019年12月14日写于广东

阳江南海一号沉船博物馆。著名诗人洪三泰曾撰句描述“南海一号”是：醒来的海魂。1987年，有关海洋考古学家，在北部湾阳江海陵岛域发现800多年前沉没在海底的南宋前往新加坡、印度等地贸易商船。2007年经过考古人员与广东船舶公司的努力，南海一号被整体打捞出，置于海陵岛银滩“广东海上丝绸之路博物馆”。经考古人员多年来细心清理，发现景德镇瓷器，漆器，金器18万余件。“南海一号”的横空出世，是21世海上丝绸之路的重大考古发现。）

作者简介王芳闻，丝路行吟诗人，中国作家协会会员，西北大学丝绸之路国际诗歌研究中心主任，丝绸之路国际诗人联合会主席，世界华语诗歌春晚组委会副主任。荣获全国第六届冰心散文奖，2011年获俄罗斯契诃夫文学勋章，2019年获俄罗斯作家协会普希金诗歌奖章，著有诗集《太阳雨》《丝路雁影》等文学著作9部。

中国诗歌春晚，自2015年创办以来，由池莲子首席负责的欧洲分会场，是第一个最早，在洲外会场，（自2017-2020）共连续举办了四届；分别在杜塞德而夫，维也纳，鹿特丹，布拉格。次次成功举办并在欧陆及世界各国产生非同一般的反响！在此，必须感谢，不忘初心的几位合作伙伴，德国的刘瑛与她的跨中欧作家协会，维也纳会场的李迅，与无解，鹿特丹的荷华总会，梦娜，及布拉格的温妮与她的捷克华作协！下一届，将有“跨中欧作协”接任并负责举办！特此声明。19 02 2020 于布拉格 文会

思维的8层境界：常人只到第4层，到6层可出神入化！

人和人最大的不同是思维境界的不同。绝大多数人都是泛泛之辈、芸芸众生，他们思维都是杂乱无章，看山是山，看水是水。

这篇文章，至少能让你的思维提高一到两个层次！

因为它让你短短十几分钟内就可以纵览全局。

第一层境界：形成主见

并不是每个人都有自己主见。

很多人遇到问题总是轻而易举的被别人带



着走，人云亦云。（照 法国 徐红）

主见是一个人的独立思考能力，它来自于在经验、学识基础上形成的逻辑判断能力。哪怕是一个人的偏见，依然是一个人的主见。

有主见的人，做事果敢，不犹豫，这是当今高效社会必备的基本素质。

第二层境界：发现不同

正是因为有主见，才容易发现和与自己主见不同的人。

发现不同才能发现矛盾，有了矛盾才能推动事物的发展。

善于发现和与自己不同的人，这样才容易纠正自己的偏见和不足。

所谓和而不同，那些能够接纳和自己不同的人，已经值得点赞了。

第三层境界：取长补短

明白自己主见，又发现和与自己主见不同的人，接下来该怎么办？

有的人会排斥，而有的人却开始学别人的长处，在学习过程中又发现了自己短处，于是顺势补上，这就是取长补短。

看起来好像并不难，但是其实每个人都有一种对自己的天然的认同感，人们并不是太容易发自内心的去改变自己。

当年的北魏孝文帝推行汉化，主动穿汉服

说汉语，迁都中原，甚至改姓、通婚，这是一件多么了不起的事情，正是因为有了这样大格局的人，中华文化才一脉相承。

第四层境界：创造创新

既然懂得了取长补短的道理，接下来就是创造性运用了。

我们经常提的创新，其实就是这一层思维的任务。

有公有母，才有子。在传统与新秀、内在与外来、保守和改革的激荡的碰撞中，往往总会诞生新的事物。

凡是能够尊重不同事物，并且大胆改变自己的人，一定会出创造性的成果。

思维能到了这一层，已经算是人才。比如赵武灵王的胡服骑射，就是让中原人穿胡人的服装，骑战马，再结合中原先进的军事化管理，这就是一项创新成果，结果所向披靡。

第五层境界：化繁为简

当你善于运用创造新思维的时候，你会发现万变不离其宗。

大道至简，事物总是先从简单到复杂，再从复杂到简单。这时你看山还是山，看水还是水，但心境已经截然不同。

再回到简单之后，你就参透了事物本质，这时你再面对其他复杂而沉重事物的时候，也往往都是举重若轻的。

将复杂的事简单化；简单化的事模式化；模式化的事系统化，这时你将跳出人间各种琐事。

六层境界：方法论

到了这一层，你已经不只关注道理和逻辑了。

所有的事情摆在你面前，你都能拿出最快、最好的解决方法，这就叫方法论。

从“道理”升级到“方法”，是理论的大升级。

一切道理到最后都是对现实问题的解决。能不能做到这一步跨越，就是检验一个人是实干型人才还是理论型人才的关键，毕竟现在实干家真的不多。

第七层境界：一览众山小

到了这一层，你看到的风景已截然不同。什么实干不实干，理论不理论。那都是世人给自己设的限。

你拥有了直达本质的能力：一眼看透利弊，瞬间洞察人性，规律大势一目了然。

那时你看世人，就好像你现在看一群乱飞

的苍蝇一样，蝇营狗苟

第八层境界：晶莹透彻

到了这一层，你已经不想再说一句多余的话，别人的高谈阔论在你眼里基本都是装腔作势，因为你可以一眼看穿他们，你无暇装X，也没闲心听人吹牛。

（照 马来 小黑）



与此同时，你的每句话都晶莹剔透，因为世间所有事在你心中都非常透彻，你对事物的感知越来越精准，正是因为看透了规

律和大势，所有你心如止水，知道该来的都会来，该走的都会走。

你看透了得失相生、福祸相依，世间大小事在你眼里不过开怀一笑。

我们都如此渴望人生的精彩，到最后终于发现：最完美的人生结局，竟是内心的淡定和从容。

世界的浮华已经和你无关，你成了一个晶莹剔透的人。

倾杯难罢

文/刘藏（捷克）

秋去冬来，夜长天冷，晨霜洁白添雅。

树梢缓动，疏叶浅晃，似几多牵挂。

离言小草轻声唤，诉流光无价。

匆匆岁月，千次问，怎剩余生潇洒？

不须玉门朱户，但寻朝暮，偷得些闲暇。

看落日斜阳，静河清水，写人间佳话。

米面油盐，碗盆灶灶，说笑家灯下。

祷告也！

凡俗日，流连难罢。

画堂春回春

风柔日丽踏青时，

苞芽小探花枝。

久寒初暖酿情思，

暗盼莺期。

柳色如烟轻染，

笑颜水镜涟漪。

祈谁雅步踏林溪？

6th EU Chinese Spring Poetry Festival (4)



(上照：第六届中国诗歌春晚-欧洲分会场-部分参会文诗友)

心田 - 池莲子

(致 2020 第六届中国诗歌春晚-)
(一)

辽望一派深秋
冬已入境
遍地落叶随风卷
竹林枝头摇撼……

忆及 江南 塞北
雪花纷飞
心田处处风景
人在莱茵河边

(二)
春夏秋冬



无限相连
跨桥梁 东南西北
涂色彩 红黄绿黑

人生处处可耕田
老了白发无怨言！

去了西方
回归故里
芳草何处不向阳
明月中秋抬头望
团聚“春晚”乡情暖！

08 12 2019 池莲子

(Lin.foto)

Tomas Jirsak
Havran, een Chinese sinoloog die gepassioneerd is door de Chinese-Cultuur en vloeiend Chinees spreekt— Tsjechische sinologen. Het hele Lentefestival hij was oprecht en enthousiast op de conferentie!

左照：Tomas Jirsak Havran，一位热衷于中华文化，能说流利的汉语-捷克汉学家，整个春晚会上，在真诚热情地为大会服务，甚是感人！

2020 第六届中国诗歌春晚
欧洲会场诗选

摄影：人境天



(右) 欧非子与他的武术队，“太极扇”表演。



6th EU Chinese Spring Poetry Festival (7)



6th EU Chinese Spring Poetry Festival in Praag 2020 第六届中国诗歌春晚-欧洲分会场



我们在布拉格



Open les Jing Lian Tai Chi school

Op zaterdag 21 december 2019 was er als afsluiting van het najaar seizoen 2019 weer een open les in de Garf in Zeeland. Dit jaar met een andere opzet dan andere jaren, met als belangrijkste doel om zoveel mogelijk mensen mee te laten doen. En dat is gelukt!!

Na het lopen van diverse straatjes om de tai chi basis te verdiepen zijn we door gegaan met een aantal welbekende tai chi vormen voor onze cursisten. Eerst de 6 vorm onder begeleiding van Sandra en vervolgens de 24 vorm onder begeleiding van Maria. Wat een saamhorigheid en positieve energie was er te voelen in de zaal! Frans liet ons daarna genieten van een demonstratie met de BO, dit is een Japanse vechtsport. Mooi om de beheersing te zien waarmee hij met de BO kon bewegen in combinatie met de energie van zijn bewegingen. Tot slot was het tijd om diverse vrijwilligers te bedanken voor hun inzet voor de Jin Liang school en de stichting Cai Hong. Chi verraste de docenten en vrijwilligers met een cadeautje en er werd afscheid genomen van Lambert die zich vele jaren heeft ingezet voor onze school. Ook Frans werd nog in het zonnetje gezet voor het maken van onze geweldige nieuwe website. Echt een kijkje waard!!
Al met al een geslaagde open les als je het mij vraagt!

Groetjes Sandra van Grootheest

2019 12月21日, 彩虹中西文华交流中心, 又一次在巴拉帮特省, 齐伦镇文化活动中心举办, 参加演练者, 来自本地区10多个市镇的学员, 及爱好者, 近30-40人, 这次有教练Berry Manders 负责领队, 并讲解。运用 池莲子主编与合作翻译的中医气功学, 以由浅入深的方法感悟运气的动作, 步步 演练, 引起参练者的极大兴趣。

Waarom zingen zo gezond is.

Sinds april 2018 zing ik bij Decibel, een zangkoor in het dorp Zeeland, gemeente Landerd. We zingen Nederlands- en Engelstalige liedjes en hebben een breed repertoire aan liedjes zoals Popmuziek, Volksmuziek, Wereldmuziek, Jazz, Country, Kerk- en Kerstliedjes en Carnavalsmuziek. Veel liedjes zingen we drie- of zelfs vierstemmig.

Onze zangkunsten worden begeleid door Maarten, een muzikale jongeman met een visuele beperking maar met een supergoed gehoor voor muziek. Zijn moeder Corie is onze dirigente en

leermeester en zingt elke stemhoogte:



hoog-laag-midden- en daartussen-in. Beiden hebben nooit een muzikale opleiding gehad maar hebben een aangeboren talent voor muziek. Ze zijn onze kracht en drijfveer en dat maakt het een heel gezellige groep. Het idee om een koor voor o.a. popmuziek op te richten ontstond 15 jaar geleden op een feestje. Er was in Zeeland alleen een klassiek- en een kerkkoor. Het idee werd uitgewerkt en Decibel was geboren. We worden vaak gevraagd om belangeloos op te treden bij evenementen en concerten, bij feesten, bij huwelijksceremonies, bij uitvaartdien-



sten en kerkdiensten. Met Kerstmis wordt er voor de hele gemeenschap in de Zeelandse kerk een kerstverhaal verteld waarbij levende Kerstfiguren optreden en ons Decibelkoor de daarbij horende Kerstliedjes mag zingen (zie foto onder). Ook in verzorgingstehuizen in de omliggende dorpen treden we op. Het geeft een intens warm en goed gevoel als je de bewoners ziet genieten en meezingen. Elke week komen we bij elkaar voor de repetitie en elke laatste les van de maand hebben we een gezellig onderonsje met een kop koffie of thee. Zo blijven onze sociale contacten optimaal.

Maar zingen is ook heel gezond!!

Zingen houdt je long

Je traint je stembanden en houdt ze jeugdige. Je conditie verbetert en je spierspanning neemt af.

Zingen helpt bij longproblemen.

Ademen vanuit het middenrif helpt aandoeningen zoals astma, emfyseem en COPD (Chronic Obstructive Pulmonary

Disease) te verlichten.

Je ademt dieper in waardoor je longen meer zuurstof opnemen

Zingen maakt je minder vatbaar

Bacteriën kunnen zich nauwelijks ontwikkelen in neus en keel waardoor je minder vatbaar bent voor griep en verkoudheid.

Zingen beschermt je tegen virussen

Het speeksel heeft na het zingen een hogere concentratie antistoffen.

Zingen houdt je scherp

Zingen verhoogt de concentratie en verbetert het geheugen.

Zingen is sporten

Je traint belangrijke spiergroepen in het lichaam waardoor de bloedsomloop beter stroomt.

Zingen maakt blij

Het hormoon oxytocine komt vrij en zorgt voor meer ontspanning.

Oxytocine fungeert als hormoon en blijkt een belangrijke rol te spelen bij het verbinden van sociale contacten, met gevoelens van plezier, bij moederbinding, vriendschappen en romantische interacties, evenals bij seksualiteit.

Zingen geeft energie

De stof endorfine wordt aangemaakt.

Endorfine is een soort genotmiddel. Het maskeert fysieke pijn, werkt weerstand verhogend en vermindert angstgevoelens.

Zingen geeft een gevoel van geluk, trots en welzijn.

Ria Wientjens
Februari 2020

这里是 (Ria) 日亚女士, 参加教堂周末歌唱队的体会; 唱歌能使您的呼吸更深, 因此肺部吸收了更多的氧气

唱歌使你不那么敏感

细菌几乎不会在鼻子和喉咙中生长, 使你更不容易患流感和普通感冒。

唱歌可以保护您免受病毒侵害

唱歌后, 唾液中的抗体浓度更高。

唱歌可以提高注意力并改善记忆力。

唱歌锻炼, , ,

您可以训练体内重要的肌肉群, 使血液循环更好。

总之, 唱歌让你开心...

中医学 有记载: 声乐 1-2-3-5-6

对 五脏六腑的健康, 保健作用很大。

如: 1— 与脾有关, 常练能健脾胃

2— 与肺有关, 常练清肺补气

3— 与肝有关, 常练能疏肝祛郁

5— 与心有关, 常练舒心安神

6— 与肾有关, 常练肾气足, 精力充沛!

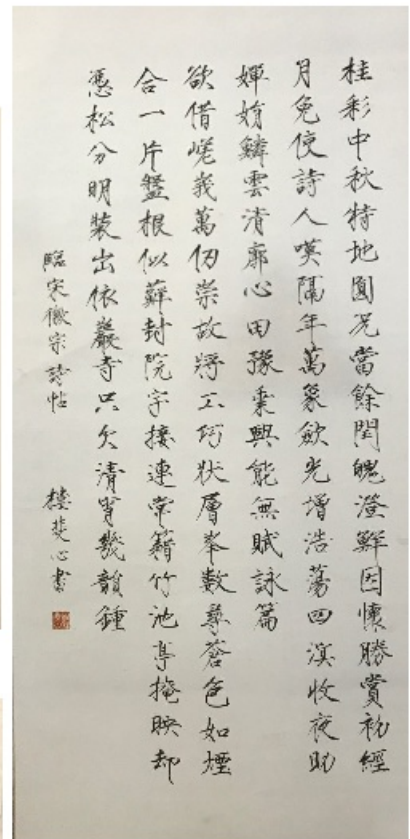
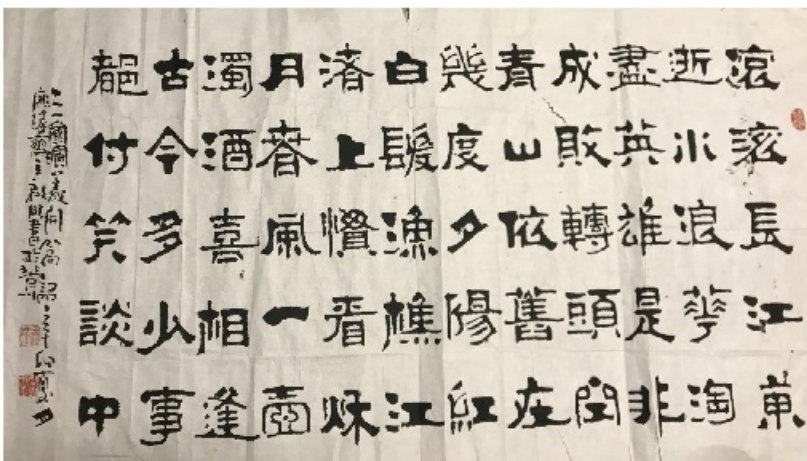
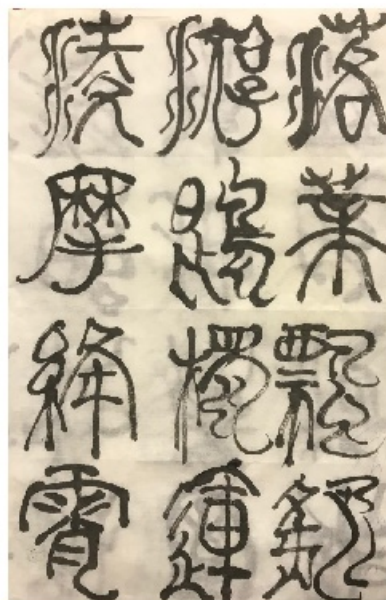
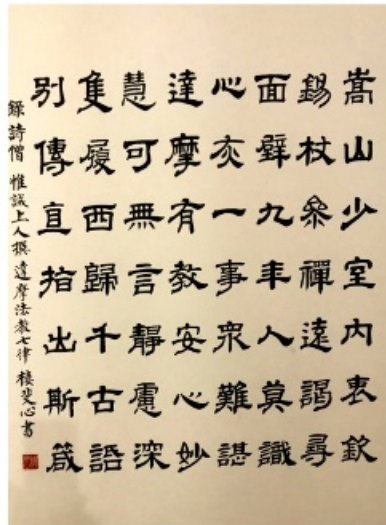
(4-7- 都是半音)

但要学唱歌, 运气唱歌, 不是开嗓喊叫。

写好书发的几个妙方。(参考)

- 1、写楷书时发笔逆入时速度要**快**，如惊蛇之入草；逆入作点后调锋时宜慢一些，所谓“迟回不进，以成藏头护尾之势”。
- 2、笔与笔交换过渡时要**快**，所谓“过贵乎疾”；钩法要快，蹲锋得势而出，所谓“峻快以如锥”，快则力聚锋尖。
- 3、捺法宜**抑扬顿挫**，一波而三折，所谓“不徐不疾，欲卷复驻，得意徐乃出之”。
- 4、短撇要快，**锐而且速**，如鸟之啄物，所谓“仓皇而疾掩”。
- 5、挑法宜迟，仰笔锋，**轻抬而进**，所谓“贵乎迟留”。
- 6、长撇宜悠扬，**贵险而劲**，意欲婉转流畅，笔力送到而势有余韵。
- 7、楷书当以沉静为本，即用笔精到细腻，**锋势备全，笔形到位**，结字熨帖，有雍容自如之态，迹如前人所谓点画如刻入缣素，结构似天成铸就，增之不能，减之不得，故初学楷法，当缓笔以定其形势，切勿以字小而忙行笔势，亦勿以字大而慢展毫头，而是一种沉着的节奏-举止勿速，易伤浅薄。
- 8、悬针宜徐，**徐则意足**而态有余妍。
- 9、垂露宜疾，疾则力劲而笔能复逆。
- 10、**点贵乎重**，其势如高峰之坠石。
- 11、至于长画中间之走笔当视其情况而定，或逆势涩进，而中截略细。毫内墨饱时用笔可略快，毫中墨少时用笔可略慢。
- 12、就虚实而言，按处皆实，**提处皆虚，点画是实**，就曲直而言，楷法妙在曲势中求直，不平中求平，或向或背，或向中有背，或背中有向，或上平而下高拱，如覆舟之状，有轻重徐疾，有疏密虚实，有曲直向背。久而久之，一一运用纯熟，用笔就会灵动起来，而墨色亦会在灵动的笔法中产生浓淡枯润的变化。
- 13、在书写楷书时最忌**写一个字去蘸一次墨**，这样永远不会有枯笔，有飞白，有干渴之笔。最理想的楷书用笔是画之当中浓，两边枯，不光而毛，涩中自有无穷之韵味；最理想的用墨是枯中见润，即在笔酣墨饱的情况下依靠速度和中锋、笔力和笔势拉出来的枯笔，有“干裂秋风，润含春雨”之状。一幅楷书墨色有变化，就会大大增强它的灵动性。
- 14、总之书写楷书没有绝对的快慢，就风格而言，有快节奏的楷书，所谓“作真如草”，故其**作楷时肘下生风，有沉着痛快之状**。不论迟速，肥瘦，都贵于控制在“度”的范围之内，过疾则笔即直过而意思浅薄，过迟则骨肉凝滞而笔力孱弱，太重则肥而露肉，太轻则瘦而露骨。
- 15、故作楷之法如闲庭之信步，有**优游自得之状，缓以会心，疾以出奇，速以取劲，迟以取妍**，能速而不速，谓之“赏

会”，能速而速，谓之“入神”，赏会则含蓄蕴藉，入神则意外之笔流溢于纸上，此楷法用笔韵



Chinese kalligrafie vergt ontspanning. Een goede kalligrafie is een reflectie van je ziel geschreven met je chi, je innerlijke energie. Kalligrafen is dan ook als het bedrijven van QiGong. Als kind leer je met kalligrafie ontspannen, op latere leeftijd kanaliseer je via de kalligrafie je levensenergie. Je kunt uit een kalligrafie zelfs af leiden wat voor persoon deze gemaakt heeft.

“浪浪长江东逝水，浪花淘尽英雄，是非成败转头空；青山依旧在，几度夕阳红！白发渔樵江渚上，惯看秋月春风，一壶浊酒喜相逢，古今多少事，都付笑谈中！” 《三国演义》主题歌。

一位德国老教授，对中医的评价：中医不仅是中国的骄傲，也是全人类共同财富
Chinese Geneeskunde is niet alleen voor China maar voor heel de wereld.

Manfred Porkert, geboren in 1933, leert Chinese en westerse talen en spreekt vloeiend Duits, Engels, Latijn, Chinees en Frans, TCM professor!

曼福瑞德·波克特教授，中文名为**满晰联**，取意为“以饱满的责任感，反驳西方明晰科学的不足”，他出生于1933年，通晓德、英、拉丁、中、法等多国语言。曾任德国慕尼黑大学东亚研究所所长，是德国慕尼黑大学汉学、中医理论基础教授，中国中医科学院、国际中医规范辞典执行主编。50年代在巴黎大学获得博士学位后，又开始学西医，并接触到中医，拜访过100多位中医大夫。家有中医书籍8000多种，以在西方传播中医学为己任。学贯中西。

中医不仅是中国的骄傲，也是全人类共同财富
Chinese geneeskunde is niet alleen de trots van China, maar ook de gemeenschappelijke rijkdom van de hele mensheid

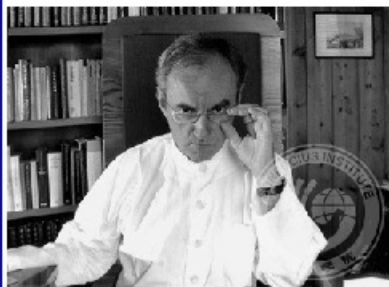
问：您在各种场合都说过，中医是成熟的科学。我们相信这是您对中医学多年研究和深刻理解的结果。在您看来，中西医是不是各有所长，它们各自的长短主要是哪些？

波克特：这是个很有意思的问题，我要多说一点。国外是有许多人认为中医不科学。奇怪的是，居然也有许多中国的中医们对中医的科学性表示怀疑。

我在世界许多地方讲演，我一再强调中医是一门成熟的科学。这是我几十年研究而得出的结论。什么叫科学？在我看来，科学必须符合以下三条标准：

一、以正面经验为基础。“正面经验”是针对确凿的事实而取得的实际效果。正面的事实与主观的臆测是相对立的，离开了事实，科学便失去了形成的必要条件。所以“正面经验”，是经验的事实资料的积累，能够重复和验证的。

二、陈述的单一性。即在一定的上下文中，具体名词术语的含义是单一的。所陈述的内容都是有统一规定的，并排除其



他含义，那怕是稍微相似的含义。

三、经验资料的严格、合理的综合。“严格的”，是指不是任意的、含糊的和近似的；“合理的综合”，是指从收集到的经验资料中建立起合乎逻辑的联系。

这种合乎逻辑的联系，就是这个学科的理论体系。这个理论体系，能使人们对未来事物迅速做出有把握的灵活推断，并使原有的结果再度产生。

按照这三条标准，可大致将二十世纪的各种科学分为精密科学、原始科学和伪科学。少数学科属于精密科学，如物理、化学、天文学几乎完全符合三条标准，是精密科学，多数学科只符合第一条，可称为原始科学。离开了取得正面经验的确凿事实，则应称为伪科学。

在现代医学（西医）中，绝大多数是原始科学的知识，只有一小部分是精密科学，其中还有较大的伪科学的成份。与此相反，中医除了还有一部份是原始科学和伪科学的残余外，就绝大部分或者主体而言，应当称得上是精密科学。

《黄帝内经》、《神农本草经》、《伤寒杂病论》等等中国古代医书的传世，表明中国在两千多年前就已经形成了一套较完整的中医理论体系，而且很早就有自己的药理学专著，确立了中医学辨证施治的理论体系与治疗原则。

中医是一种内容最丰富、最有条理、最有效的一种医学科学。

而西医学的发展只有几百年的历史，大踏步发展只有几十年。应当看到，它是借助物理学、化学的方法和理论，作为自身使用的技术才发展起来的，事实上它没有真正意义上的药理学基础。

从根本上说，西医学还只是一种典型的生物医学或动物医学，远远没有发展到真正意义上的人类医学。它将针对老鼠的实验结果应用于人类。须知，人类与老鼠毕竟有天壤之别啊。

当然，西医在物理、化学方法基础上发展的医疗技术是很可贵的，但技术与科学是两回事。

西方医学已进入方法学的死胡同，它不能像中医那样对个体机能失调作出精确的、特异的判断，并进行治疗。

西医盲目用药的现象很普遍，动不动就用抗生素、激素，经常服用很容易造成药物依赖，破坏人体自身的免疫力。抗生素、激素的滥用，使高血压、心脏病、血栓等等病症随处可见。

我开头是学西医的，而且在慕尼黑大学医学系当过老师，也有行医资格。**如果不懂西医，我就没有资格批评西医。**

当然，我决不是说西医一无是处，这里我是从科学与技术的比较上讲的。从长远来看，中医应该比西医有更广阔的前景。因此，**中医学不仅是中国的骄傲，也是全人类的共同财富。**

Manfred Porkert, zegt:

“Ik heb in vele delen van de wereld les gegeven en ik heb herhaaldelijk benadrukt dat de traditionele Chinese geneeskunde een volwassen wetenschap is. Dit is de conclusie die ik heb getrokken uit tientallen jaren onderzoek. Wat is wetenschap? Naar mijn mening moet de wetenschap aan de volgende drie criteria voldoen:

1. Gebaseerd op positieve ervaringen.

“Positieve ervaring” is het werkelijke effect dat wordt bereikt ten opzichte van solide feiten. Positieve feiten staan tegenover

subjectieve speculatie, zonder de feiten verliest de wetenschap de noodzakelijke voorwaarden voor vorming. Daarom is “positieve ervaring” de verzameling van feitelijke informatie van ervaring, die kan worden herhaald en geverifieerd.

2. Ten tweede, de eenheid van de verklaring. Dat wil zeggen, in een bepaalde context is de betekenis van specifieke zelfstandige naamwoorden één. De vermelde inhoud is consistent en sluit andere betekenissen uit, zelfs als ze enigszins vergelijkbare betekenissen hebben

3. Strikte en redelijke synthese van ervaringsgegevens.

“Strikt” betekent niet willekeurig, vaag en bij benadering; “redelijke synthese” betekent het tot stand brengen van een logische verbinding van de verzamelde empirische gegevens. Deze logische verbinding is het theoretische systeem van deze discipline. Dit theoretische systeem stelt mensen in staat om snel zelfverzekerde en flexibele conclusies te trekken over toekomstige dingen en de oorspronkelijke resultaten te regenereren.

Volgens deze drie normen kan de wetenschappen van de twintigste eeuw grofweg worden onderverdeeld in precisiewetenschappen, primitieve wetenschappen en pseudowetenschappen. Een paar disciplines behoren tot precisiewetenschap, zoals natuurkunde, scheikunde en astronomie, die bijna volledig aan de drie normen voldoen en precisiewetenschap zijn. De meeste disciplines passen alleen bij de eerste en kunnen primitieve wetenschappen worden genoemd. Het achterlaten van de harde feiten van het opdoen van positieve ervaring zou pseudowetenschap moeten worden genoemd.

In de moderne geneeskunde (westerse geneeskunde) is de overgrote meerderheid de kennis van primitieve wetenschap, en slechts een klein deel is precisiewetenschap, die ook een groter element van pseudowetenschap heeft. Integendeel, afgezien van de overblijfselen van de primitieve wetenschap en de pseudowetenschap, zou de traditionele Chinese geneeskunde als precisiewetenschap moeten worden beschouwd in termen van de meeste of de belangrijkste instantie.

De overdracht van oude Chinese medische boeken zoals “De gele keizer Canon”, “Shen Nong’s Materia Medica”, “Verhandeling over febriële ziekten en diverse ziekten”, enz., Toont aan dat China meer dan 2000 jaar geleden een relatief compleet theoretisch systeem van Chinese geneeskunde heeft gevormd. Hij heeft zijn eigen monografie over farmacologie en heeft het theoretische systeem en de behandelingsprincipes van TCM-syndroomdifferentiatie vastgesteld.

Maar er zijn nu teveel nep-Chinese medicijnen en die moeten we vermijden!